

Advertencia sobre PFOS en peces

Lagos Washington, Sammamish y Meridian

Siga comiendo pescado. Comer pescado es bueno para usted y tiene importantes beneficios para la salud.

- Se descubrió sulfonato de perfluorooctano (PFOS, por su sigla en inglés) en distintas especies de peces en los lagos Washington, Sammamish y Meridian. El PFOS proviene de una familia de sustancias llamadas perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas (PFAS, por su sigla en inglés). Las PFAS a veces se denominan “sustancias químicas inmortales” en las noticias. El PFOS se produjo desde fines de la década de 1940, y su producción se eliminó gradualmente en EE. UU. en 2002 debido a preocupaciones sanitarias.
- Tener PFOS en el cuerpo puede interferir con el sistema inmunitario y reducir la efectividad de algunas vacunas, así como aumentar el riesgo de cáncer de riñón, un peso más bajo al nacer en los bebés y colesterol alto. La exposición al PFOS también pueden aumentar su riesgo de otros tipos de cáncer (como el testicular), enfermedad de la tiroides, alta presión arterial durante el embarazo y otros problemas reproductivos.
- Su riesgo de presentar problemas de salud depende de la cantidad, la frecuencia y la duración de la exposición. La edad, el estilo de vida y la salud general pueden afectar la forma en que su cuerpo responde a la exposición al PFOS.



Un mapa que muestra la ubicación de los lagos Washington, Sammamish y Meridian con respecto a Seattle, Issaquah y Kent.

Proteja su salud reduciendo su exposición al PFOS.

Siga las pautas del reverso para comer pescado de los lagos Washington, Sammamish y Meridian de forma segura.

Lago Washington	Lago Meridian	Lago Sammamish
Carpa común (Common Carp): no comer  	Lucio del norte (Northern Pike/minnow): no comer  	Lucio del norte (Northern Pike/minnow): no comer  
Trucha degollada (Cutthroat Trout): no comer  	Lobina de boca chica (Smallmouth Bass): no comer  	Lobina negra (Largemouth Bass): no comer  
Lobina negra (Largemouth Bass): no comer  	Lobina negra (Largemouth Bass): hasta 1 comida por mes 	Perca amarilla (Yellow Perch): hasta 1 comida por mes 
Lucio del norte (Northern Pike/minnow): no comer  	Perca amarilla (Yellow Perch): hasta 1 comida por mes 	Lobina de boca chica (Smallmouth Bass): hasta 2 comidas 
Lobina de boca chica (Smallmouth Bass): no comer 	Trucha kokanee (Silver Trout): hasta 2 comidas por mes 	Pez gato (Brown Bullhead): opción saludable 
Perca amarilla (Yellow Perch): hasta 1 comida por mes 	Pez gato (Brown Bullhead): opción saludable 	
Pez gato (Brown Bullhead): hasta 4 comidas por mes 	<p>1 comida = 1 filete crudo del tamaño y grosor de la palma de la mano</p>  Adultos  Niños	
Perca sol (Pumpkinseed): opción saludable 		
Trucha kokanee (Silver Trout): opción saludable 		
Trucha arcoíris (Rainbow Trout): opción saludable 		

Para obtener más información, visite nuestro sitio web

<https://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/advisories>

DOH 334-471 NOVEMBER 2022 SPANISH

Oficina de Salud Pública Ambiental
 División de Ciencias de la Salud Pública Ambiental
 Departamento de Salud del Estado de Washington
doheheha@doh.wa.gov | 360-236-3176

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.